







11月予定献立表

2021/11 西野山保育園

	1 15 29(月)	2 (16) 30(火)	17 (水)	4 18(木)	5 19(金)	6 20(土)		
献立	<p>ごはん</p> <p>さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが しょうゆ 2 三温糖 1 みりん 2 酒 3</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>ほうれん草のみそ汁 ☆ほうれん草 20 油揚げ 3 しめじ 5 みそ 5 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>鶏肉とさつま芋のうま煮 鶏肉 40 ☆さつま芋 50 にんじん 25 いんげん 5 しめじ 7 しょうゆ 4 みりん 3 三温糖 0.9 油 1 だし</p> <p>かぶの漬揚げ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6</p> <p>みつばのすまし汁 えのきたけ 7 糸みつば 5 豆腐 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽中 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 片栗粉 2 油 3</p> <p>ほうれん草と春菊の和え物 ☆ほうれん草 30 ☆しゅんぎく 5 油揚げ 8 しょうゆ 0.8</p> <p>根菜のみそ汁 だいこん 15 にんじん 10 ☆れんこん 10 ☆ごぼう 8 油揚げ 5 ごま油 2 みそ 5 煮干し 150</p> 	<p>(4日) ごはん</p> <p>豚汁 豚肉 20 だいこん 25 にんじん 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 ☆はくさい 20 油揚げ 5 ☆さつま芋 20 ねぎ 5 干しいたけ みそ 10 だし</p> <p>焼しやも しやも 30 (乳児: さわらの塩焼き)</p> <p>みかん ☆みかん 60</p>	<p>(18日) ごはん</p> <p>カレーピラフ 米 40 鶏肉 30 マッシュルーム たまねぎ 3.3 えび 20 塩 1 こしょう カレー粉 0.2 しょうゆ 1 (乳児: チキンライス)</p> <p>大根サラダ だいこん 25 わかめ 0.5 たまねぎ 3 しょうゆ 1.4 ごま 1 酢 3 三温糖 0.4 油 0.7</p> <p>野菜スープ ベーコン 5 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 だし 150 しょうゆ 0.7 塩 0.6 パセリ 1</p>	<p>ごはん</p> <p>かぶのクリームスープ 鶏肉 30 ベーコン 5 ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 20 たまねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 30 ☆カリフラワー 10 しめじ 7 パセリ 0.3 牛乳 100 バター 4 米粉 4 塩 1 こしょう 油 2</p> <p>ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1</p>	<p>ごはん</p> <p>いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ☆ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>大根のゆかり和え だいこん 25 だいこんの葉 5 塩 0.2 ゆかり</p> <p>玉ねぎとわかめのみそ汁 たまねぎ 20 カットわかめ 0.3 みそ 5 だし 150</p>	
	おやつ	<p>鮭ときのこのおにぎり 米 鮭 しめじ しょうゆ だし コーン缶</p> <p>お茶</p>	<p>(2・30日) ☆りんご おかき</p> <p>(16日) ◎人参ポッキー ◎人参 米粉 三温糖 BP バター</p>	<p>さつま芋モンブラン 米粉 BP 豆乳 三温糖 ☆さつま芋 生クリーム バター</p>	<p>みそだれ団子 白玉粉 上新粉 みそ みりん しょうゆ 片栗粉 三温糖</p>	<p>大学芋 ☆さつま芋 三温糖 しょうゆ 黒ごま 油</p>	<p>せんべい</p>	<p>牛乳 150cc</p>
延長	むしぱん	フライドポテト	ふかし芋	おにぎり	ポップコーン			
	☆は旬の食材、◎はゆりさんのリクエストメニューです。	16日はお弁当の日です！おやつは人気の人参ポッキーです(´▽`)		4日は豚汁パーティーを予定しています！				
	8 22(月)	9 (火)	10 24(水)	11 25(木)	12 26(金)	13 27(土)		
献立	<p>ごはん</p> <p>魚の竜田揚げ さば 40 片栗粉 2 しょうゆ 2 酒 1 油 2 しょうが</p> <p>切干大根の煮物 切り干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 6</p> 	<p>ごはん</p> <p>◎ポークビーンズ 豚肉 20 大豆水煮 30 ベーコン 5 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 えのきたけ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 2 三温糖 0.7 油 1</p> <p>白菜のサラダ ☆はくさい 20 ☆りんご 10 にんじん 5 ☆ブロッコリー 5 干しぶどう 2 みかん缶 7 塩 0.3 三温糖 0.3 酢 3 油 2</p> <p>こしょう</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭の柚子酢揚げ さけ 40 塩 0.1 米粉 4 油 3 だし 6.3 ☆ゆず果汁 1 ☆ゆず果皮 1 ☆しょうゆ 3.8 みりん 3.8 三温糖 0.3</p> <p>うの花炒め おから 10 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 だし 150 ☆かぶの葉 5 油揚げ 5</p>	<p>ごはん</p> <p>インディアンポテト 豚肉 40 じゃがいも 65 ☆ほうれん草 10 たまねぎ 30 にんじん 25 ケチャップ 7 ウスターソース 2 片栗粉 1 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 カレー粉 0.1 塩 0.2 油 4</p> <p>コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>(12日) ごはん</p> <p>鶏団子鍋 鶏ひき肉 55 ねぎ 2 酒 3 しょうゆ 1.8 しょうが 片栗粉 2 塩 0.1 こしょう ☆ごま油 1.5 ☆はくさい 45 しいたけ 6 オイスターソース えのきたけ 5 だいこん 10 にんにく 8 はるさめ 3 しょうゆ 4 鳥がらだし</p> <p>☆ごぼうのかば焼き ☆ごぼう 30 三温糖 1.2 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.8 油 3 ごま 0.4</p> <p>春雨スープ はるさめ 2 にんじん 5 みずな 8</p>	<p>(26日) ごはん</p> <p>◎煎餅しゅうまい 豚ひき肉 45 たまねぎ 20 たけのこ 3 ねぎ 2 いんげん 1.4 干しいたけ 片栗粉 2 しょうが ☆ごま油 1 しょうゆ 2 オイスターソース 片栗粉 5</p> <p>ほうれん草の和え物 ☆ほうれん草 20 にんじん 5 ひじき 0.5 大豆水煮 5 ちりめんじゃこ ごま 1.5 しょうゆ 0.8 三温糖 0.8</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の照り焼き 鶏肉 60 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 油 1</p> <p>ブロッコリーのかつおあえ ☆ブロッコリー 30 かつお節 1 しょうゆ 1.5 だし</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 5 だし 150</p> <p>えのきたけ 6 塩 0.6 だし 0.7 しょうゆ 0.7</p>	<p>牛乳 150cc</p>
	おやつ	<p>さつま芋ごはんのおにぎり 米 ☆さつま芋 塩 黒ごま</p> <p>お茶</p>	<p>◎フルーツポンチ ☆りんご もも缶 パイン缶 みかん缶 三温糖 白玉粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>黒糖蒸しパン 米粉 BP 油 三温糖 豆乳 黒糖 黒ごま</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>◎水ようかん 小豆 寒天 三温糖 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>五平もち 米 もち米 みそ ごま 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>焼き芋 ☆さつま芋</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>芋ほりで採れたさつま芋をたくさん使います(´▽`)</p> <p>かぶの季節になりました！たくさん使います♪</p>

肌寒い日が続き、温かいものが食べくなる季節になりました。今月は豚汁パーティーやかぶのクリームシチュー、鶏団子鍋とみんなで温まる献立が入っています！おともりのさつま芋もたくさんつかいます♪

今月のおべんとう日は
11/16(火)です！

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量 468	18.7	13.6	212	2
幼児	目標 574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量 548	21.9	15.9	244	2.4